



reset & move

ANNETTE BURKHARDT

Ich nehme mir meine Auszeit

Innehalten und Kraft schöpfen

13.- 15.09.2024

**Energiewochenende mit
Qigong & Tao-Meditation**



An diesem Wochenende tauchst Du tief in die Praktiken des Qigong ein – eine der ältesten Heil- und Vorbeugungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Durch leicht zu erlernende Übungen wird Deine Lebenskraft „Qi“ angeregt und vermehrt und Du förderst so Gesundheit, Vitalität, Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

Mit

- harmonischen, fließenden Bewegungen
- Selbstheilmassage für Organe, Meridiane und Energiepunkte
- Taoistischen Meditationen: Inneres Lächeln, heilende Laute

- **Loslassen und tief entspannen**
- **Meridiansystem und Selbstheilungskräfte aktivieren**
- **Spannungen und Blockaden lösen – alles in's Fließen bringen**
- **wieder in die Mitte kommen und neue, innere Kräfte aktivieren**
- **Unterstützt von heilsamen ätherischen Ölen und Klängen**

Für alle, die sich selbst etwas Gutes tun wollen – für Anfänger gleichermaßen wie für Qigong-Erfahrene geeignet.

Was nimmst Du mit ?

- Ein Bewußtsein dafür, welche Möglichkeiten Dir diese Methoden und Übungen eröffnen
- Übungen, die Du leicht in Deinen Alltag integrieren kannst
- Du tankst auf und kommst gestärkt und zentriert in Deinen Alltag zurück
- Du kommst „in Fluß“ und legst die Basis für mehr Vitalität und Lebensfreude.

Veranstaltungsort:

Seminarhaus Sampurna, Am Tiergarten 1, 65388 Schlangenbad-Bärstadt (Taunus / Nähe Wiesbaden) www.sampurna.de

-Bei schönem Wetter nutzen wir auch die Kräfte der Natur und üben draußen-

Programm:

Beginn: Freitag, 13.9.24, 17h00 Uhr

Ende: Sonntag, 15.9.24, 15h00 Uhr

Qigong-Zeiten:

Freitag: 17h00- 18h00, 20h30 – 21h30 Uhr

Samstag: 10h00 – 12h00, 15h00 – 17h00, 20h30 – 21h30 Uhr

Sonntag: 10h00 – 12h00, 14h00- 15h00 Uhr.

Samstags und Sonntags: 07h30

wer mag: 30 min belebendes Morgen-Qigong für die frühen Vögel 😊

Frühstück: ab 08h00 – 10h00 Uhr

Mittagessen: 12h00 – 14h00 Uhr

Abendessen: 18h00 – 20h00 Uhr

Sehr leckeres, biovegetarisches-veganes Buffetessen.

- Kleine Gruppe mit max. 8 Teilnehmenden -

Seminargebühr: Euro 210,-- incl. 19 % MWST.

Übernachtung/Verpflegung: Buchung direkt im Seminarhaus, ein Zimmerkontingent steht zur Verfügung. Beispiel: Comfort-Einzelzimmer mit eigenem Bad incl. Vollverpflegung, für 2 Übernachtungen: Euro 292,--. Bei Interesse, melde Dich gerne – es gibt auch weitere Varianten.

Seminarleitung



Annette Burkhardt

Zertifizierte Lehrerin für Qigong seit 2005, 2-jährige Ausbildung im Authentischen Medizinischen Qigong bei dem Chinesischen Großmeister Qingshan Liu, Münchener Qigong-Akademie; seither fortlaufende Weiterbildungen. Ich begleite Dich ganzheitlich, mit viel Herz, Empathie und Leichtigkeit und einer breitgefächerten Schatzkiste zu den Themen, Prävention und Regeneration, Resilienz und Persönlichkeitsentwicklung.

Ich freue mich auf Dich 😊

Kontakt/weitere Infos/Anmeldung:

Annette Burkhardt, 64686 Lautertal, Tel.01520-8884447, kontakt@annette-burkhardt.com,
www.annette-burkhardt.com